

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Dari penelitian mengenai hubungan IMT dan usia dengan cedera pergelangan kaki pada pemain basket, di CLS Basketball Surabaya, tahun 2017, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- Terdapat hubungan dengan kekuatan korelasi lemah dan searah antara IMT dengan cedera pergelangan kaki pada pemain basket
- Terdapat hubungan dengan kekuatan korelasi lemah dan searah antara usia dengan cedera pergelangan kaki pada pemain basket

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi CLS Basketball Surabaya**

1. CLS Basketball dapat lebih memperhatikan IMT para muridnya dan melakukan pelatihan ekstra pada pemain yang memiliki IMT di atas normal.
2. Bisa dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan setiap 1 bulan sekali atau 3 bulan sekali.
3. CLS Basketball bisa menyediakan fisioterapis atau dokter klub, untuk memantau kondisi murid-murid dan dapat memberikan penanganan pada murid yang mengalami cedera

### **7.2.2 Bagi Masyarakat**

1. Dapat menjaga diri jika ingin berolahraga basket, dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu dan menggunakan perlengkapan yang ditujukan untuk bermain basket.
2. Lebih berhati-hati pada anak yang memasuki usia remaja, agar dapat lebih menjaga kesehatan pergelangan kaki.

### **7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang cedera pergelangan kaki, seperti *sprain* dengan faktor-faktor risikonya dan cara menegakkan diagnosis *sprain* tersebut.

## **7.3 Keterbatasan Penelitian**

1. Menggunakan metode *cross-sectional* karena metode ini kurang dapat menggambarkan proses perkembangan penyakit secara tepat oleh karena faktor resiko dan dampak diteliti pada saat yang bersamaan.
2. Tidak dapat menegakkan diagnosis pasti dari cedera pergelangan kaki, karena tidak langsung mengambil data pada orang yang sedang saat itu juga mengalami cedera pergelangan kaki.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ali SG, Bambang P. Terapi Masase Frirage: Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah. Jogjakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jogjakarta. 2012: 64-73.
2. Emergency Nurse Practitioner Team, Physiotherapy Team. Ankle Sprain Advice: Instruction for Patients [Internet]. 2015 Aug [cited 2017 Mar 03]; 2. Available from: <http://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/12384Pankle.pdf>
3. Christine L, Claire EH, Rob A. Evidence-based treatment for ankle injuries: a clinical perspective [Internet]. 2010 [cited 2017 Jun 16]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3103112/>
4. Alexandre DPL, Luiz CRL. Epidemiological study of foot and ankle injuries in recreational sports [Internet]. 2012 [cited 2017 Jun 16]. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-78522012000600005&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-78522012000600005&script=sci_arttext&tlng=en)
5. John DK. Ankle Fracture in Sports Medicine [Internet]. 2015 [cited 2017 Jun 16]. Available from: <http://emedicine.medscape.com/article/85224-overview>
6. Ankle Sprain [Internet]. 2005 [cited 2017 Mar 03]. Available from: <http://www.affc.com/ACFAS/Volume 2/English/AnkleSprain.pdf>
7. Martin R, Daven P, Stephen P, Wukich D, Josep. Ankle Stability and Movement Coordination impairments: Ankle Ligamen Sprains. Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health From the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association. J Orthop Sports Phys Ther [Internet]. 2013 [cited 2017 Mar 03]; 43(9):A7. Available from: <http://ccpor.ca/wp-content/uploads/Ankle-Stability-and-Movement-Coordiantion-CPG-2013.pdf> DOI:10.2519/jospt.2013.0305.
8. Junaidi. Cedera Olahraga Pada Atlet Pelatda PON XVIII DKI Jakarta [Internet]. 2013 [cited 2017 Mar 03]. Available from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=178216&val=4571&title=Cedera%20Olahraga%20Pada%20Atlet%20Pelatda%20PON%20XVI%20DKI%20Jakarta>
9. Shelley AS, Erik N, Lindsay H. Relationship Between Body Mass Index and Ankle Injury in Collegiate Basketball Players [Internet]. 2015 [cited 2017 Apr 29]. Available from: <https://apha.confex.com/apha/143am/webprogram/Paper327059.html>
10. Dewi F. Dr. Olahraga Mengajari Teknik Bermain Basket. 1st ed. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero); 2012: 33-38.

11. Ahmad R, Ardian R, Delsi H, Ednaldi, Hermansyah, Roni ES, et all. *Penatalaksanaan Orthopedi Terkini Untuk Dokter Layanan Primer*. 1st ed. Jakarta: Mitra Wacana Media; 2014: 49-65.
12. Frank H Netter. *Atlas Human Of Anatomy*. 6th ed. Philadelphia: Saunders, an imprint of Elsevier Inc; 2014: 514.
13. Beynnon. Predictive Factors for Lateral Ankle Sprains: A Literature Review. *Journal of Athletic Training*. J Athl Train [Internet]. 2002 [cited 12 Apr 17]; 37(4): 376–380. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC164368/>
14. Keperawatan Ortopedik dan Trauma. In: Julia DK, Peter SD, editors; Ahli Bahasa, Egi KY, Eny M, et all; editor edisi bahasa Indonesia, Tuti H, Sari I, Ni Putu Indri M. 2nd ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG; 2011: 198, 567-568, 595.
15. S A Bridgman, D Clement, A Downing, et all. Population based epidemiology of ankle sprains attending accident and emergency units in the West Midlands of England, and a survey of UK practice for severe ankle sprains. *Emerg Med J* [Internet]. 2003 [cited 2017 Apr 30]; 20:508–510. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1726220/pdf/v020p00508.pdf>
16. Mark RH. Common Sports Injuries in Children and Adolescents [Internet]. 2000 [cited 2017 Apr 30]. Available from: [http://www.medscape.com/viewarticle/408524\\_4](http://www.medscape.com/viewarticle/408524_4)
17. The CIF Sports Medicine Comittee. *Sport Medicine Handbook*. 4th ed. California: California Interscholastic Federation; 2011: 56.
18. Tips For The Trainers [Internet]. [cited 2017 Apr 15]. Available from: <http://www.nba.com/rockets/tips-from-trainers/>
19. Ian S. Ottawa Ankle Rule [Internet]. 2016 [cited 2017 Apr 15]. Available from: <https://www.mdcalc.com/ottawa-ankle-rule>
20. Damayanti RS, Sri Sudaryati N, Yoga D, Conny FT. *Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia*. 1st ed. Jakarta; 2011: 4-5.
21. Todd FH. Restraint, Weight Loss and Variability of Body Weight [Internet]. 1991 [cited 2017 May 03]; 100(1): 78-83. Available from: [http://sites.dartmouth.edu/thlab/files/2010/10/91\\_Heatherton\\_etal\\_JAP.pdf](http://sites.dartmouth.edu/thlab/files/2010/10/91_Heatherton_etal_JAP.pdf)
22. Stanley L, David WH, Janelle K, Stephen KL. Adequacy of Sample Size in Health Studies [Internet]. 1990 [cited 2017 Apr 27]; 42. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/41607/1/0471925179\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/41607/1/0471925179_eng.pdf)
23. Dahlan, Sopiudin., *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 6*. Jakarta, Salemba Medika. 2014; 231-232